



# そうめんのゆで方と サバ缶のつけ汁



8エコ大作戦「エコ料理教室」(4年8月)で紹介した、くっつきにくいそうめんのゆで方と、サバ缶のつけ汁のレシピです。

## そうめんのゆで方 【材料(分量:2人分)】

そうめん…4束(200g)  
沸騰したお湯…適量(多めに)  
氷水…適量



### 【作り方】

- ①鍋でお湯を沸騰させる。
- ②そうめんを熱湯に入れ、箸で混ぜる。
- ③ふたをしてすぐに火を止め、5分放置する。
- ④ふたを取ってさっと混ぜ、ざるに移して水気を切る。
- ⑤ボウルに入れた氷水に④をざるごとつけ、洗ってぬめりを取る。
- ⑥⑤を食べやすいサイズに分けて、ざるに並べる。



## サバ缶のつけ汁 【材料(分量:2人分)】

サバ水煮缶…1缶(190g) 水…200ml  
きゅうり…1本 氷…適量  
みそ…大さじ1 すりおろししょうが、大葉、みょうが、ラディッシュ  
白だし…大さじ2 シュ…お好みで  
白すりごま…大さじ1

### 【作り方】

- ①ポリ袋に、サバ水煮缶、みそを入れて軽くもみほぐす。
- ②きゅうりを薄い輪切りにして①に入れる。
- ③②に材料を全て入れてよく混ぜる。



詳しくはこちら



市ホームページ



Instagram

## Point

### そうめんのゆで方

そうめんの太さやメーカーによってゆで時間が違うので、放置する時間は調整しましょう。



### サバ缶のつけ汁

サバ缶は、みそ煮でもおいしく作ることができます。お好みで梅干しをほぐしてもみ込むと爽やかになります。

